



Эмоциональное

выгорание

педагога, или

зависимость от

работы



СВЕТЯ ДРУГИМ, СГОРАЮ САМ?

Созидайте, чтобы не отстать
От Земли и ее души...

Созидайте, станьте флейтой, чья душа
Становится музыкой шепота времени...

Труд — это любовь,

Которую можно увидеть

А если вы создаете без любви

И вопреки желанию, то лучше оставьте труд...

Если без радости вы испечете хлеб,

То он будет горек,

Он не утолит, как следует голод.

И если вы давите в чане виноград,

То ваше недовольство наполнит горечью вино.

Халил Джебран «О труде»





Синдром эмоционального выгорания:

это реакция организма, возникающая вследствие продолжительного воздействия профессиональных стрессов.



*Главной причиной СЭВ
считается
психологическое и душевное
переутомление.*



*Синдром эмоционального
выгорания развивается постепенно.*



1 стадия Эмоциональное истощение

- начинается приглушением эмоций;
- исчезают положительные эмоции;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворённости.



2 стадия

Деперсонализация

- появляется неприязнь к окружающим, а затем и вспышки раздражения



3 стадия

Редукция личных достижений

- притупляются представления о ценностях жизни, человек становится опасно равнодушным





Три кризиса в профессиональном становлении педагогов:

кризис 1-го года: молодой специалист находится во власти юношеского максимализма, уверен, что он уж точно будет «совершенным» педагогом, но студенческие ожидания не всегда оправдываются в школе. Начинающий педагог пока не знаком с ценностями, правилами нового коллектива. Планы, программы, конспекты, журналы, сомнения отнимают массу эмоциональной энергии. Для некоторых первый год в школе становится последним;



кризис 5-7 лет: возникает у ищущих педагогов, перешагнувших первую пятилетку, добившихся результатов в деятельности. Они принимаемы коллективом и администрацией. Внутренний «педагог» постепенно занимает в человеке слишком много места. Вся текущая и порученная работа выполняется на «ура!», а учитель чувствует себя как разбитым. Педагогические успехи не вызывают былой радости. Даже мысль о контакте с коллегами, может вызывать плохое настроение, бессонницу, чувство страха;



кризис 12-15 лет: - чаще всего развивается к 40 годам — пику биологического состояния здоровья. Все инновации, правила, бумаги вызывают протест, раздражение, агрессию. Педагогическая самооценка занижена. Панический страх перед аттестацией, и как следствие систематическое подтверждение второй квалификационной категории. Педагогу хочется остаться незамеченным, он не выдерживает длительного общения с людьми. Профессионал перестает улавливать разницу между экономным проявлением эмоций и неадекватным избирательным эмоциональным реагированием.



Личностные особенности, развивающиеся на фоне профессионального выгорания:

- нерешительность;
- пассивность;
- консерватизм;
- закрытость;
- повышенная изменчивость настроения;
- раздражительность;
- эмоциональная холодность;
- сверхконтроль;
- утомляемость;
- тревожная мнительность.

Симптомы эмоционального выгорания:

- **Соматические:** повышенная утомляемость, бессонница, чувство разбитости после ночного сна, скачки давления. Особенно остро на стрессы реагирует желудочно-кишечный тракт - от изжоги до язвы желудка.
- **Эмоциональные:** депрессия, повышенная раздражительность, полное безразличие к результатам труда, истерика при любых словосочетаниях со словом «корпоративный», подавленность, тревожность, безотчетное чувство вины и понижение самооценки.
- **Интеллектуальные:** формальное отношение к работе, нежелание развиваться или повышать собственную квалификацию, незаинтересованность в профессиональном росте.
- **Социальные:** сведение к минимуму общения с коллегами, подозрительность, агрессивность.



Признаки зависимости от работы

- *Физический дискомфорт.*
- *Эмоциональный дискомфорт.*
- *Умственный дискомфорт.*



Поступки зависящего от работы:

- Формальное исполнение своих обязанностей.
- Пренебрежение исполнением своих обязанностей, желание снизить объем работы.
- Уклонение от ответственности и нерешительность.
- Злоупотребление психостимуляторами (табак, кофе, алкоголь, лекарства).
- Замедленное выздоровление после травм и заболеваний.



Диагностика эмоционального выгорания

№	<u>Название синдрома эмоционального выгорания</u>	не сложившийся % - чел.	складывающийся % - чел.	сложившийся % - чел.	доминирующий % - чел.
1	«Напряжение»:				
	<u>а) переживание психотравмирующих обстоятельств:</u>	<u>52% - 17</u>	<u>30% - 10</u>	<u>18% - 6</u>	<u>0%</u>
	<u>б) неудовлетворенность собой:</u>	<u>88% - 29</u>	<u>9% - 3</u>	<u>3% - 1</u>	<u>0%</u>
	<u>в) «Загнанность в клетку»:</u>	<u>88% - 29</u>	<u>12% - 4</u>	<u>0%</u>	<u>0%</u>
	<u>г) тревога и депрессия</u>	<u>76% - 25</u>	<u>12% - 4</u>	<u>12% - 4</u>	<u>0%</u>
2	«Резистенция»:				
	<u>а) неадекватное эмоциональное избирательное реагирование:</u>	<u>49% - 16</u>	<u>21% - 7</u>	<u>15% - 5</u>	<u>15% - 5</u>
	<u>б) эмоционально-нравственная дезориентация:</u>	<u>43% - 14</u>	<u>39% - 13</u>	<u>12% - 4</u>	<u>6% - 2</u>
	<u>в) расширение сферы экономии эмоций:</u>	<u>64% - 21</u>	<u>18% - 6</u>	<u>6% - 2</u>	<u>12% - 4</u>
	<u>г) редукция профессиональных обязанностей</u>	<u>73% - 24</u>	<u>27% - 9</u>	<u>0%</u>	<u>0%</u>
3	«Истощение»:				
	<u>-эмоциональный дефицит:</u>	<u>91% - 30</u>	<u>9% - 3</u>	<u>0%</u>	<u>0%</u>
	<u>-эмоциональная отстранённость:</u>	<u>88% - 29</u>	<u>9% - 3</u>	<u>3% - 1</u>	<u>0%</u>
	<u>-личностная отстранённость:</u>	<u>82% - 27</u>	<u>18% - 6</u>	<u>0%</u>	<u>0%</u>
	<u>- психосоматические и психовегетативные нарушения</u>	<u>85% - 28</u>	<u>9% - 3</u>	<u>0%</u>	<u>6% - 2</u>



Спасибо за работу!

